

令和6年度

9月給食だより



学校給食摂取基準

- * エネルギー650kcal | (小学校)
- * エネルギー830kcal (中学校)
- * たんぱく質 (小中共通)
- 摂取エネルギー-全体の13~20%
- * 脂質 (小中共通)
- 摂取エネルギー-全体の20~30%

今帰仁村学校給食センター

Tel: 56-2106

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

<p>こ ん だ て</p>	<p>2(月)</p> <p>黒豆フルーツ セルフ焼きそばパン 具沢山みそ汁 コッパン</p> <p>絵本とコラボ給食 「うれない焼きそばパン」</p>	<p>3(火)</p> <p>★ブロッコリーの レモン和え ★きのこソースハンバーグ 麦ごはん コーンポタージュ</p> <p>絵本とコラボ給食 「ハンバーグハンバーグ」</p>	<p>4(水)</p> <p>★くるみ和え ★高野豆腐のたまごとじ ひじき入り炒めご飯</p>	<p>5(木)ピーフンと カラフル野菜のソテー きびなごの中華煮 麦ごはん ★ワンタンスープ</p>	<p>6(金)モーウイト パインの甘酢和え ウムクジアンダギー ゴーヤーウプサー ポロポロジュシー</p> <p>1日早い・・・ 沖縄終戦の日にちなみ</p>
<p>あか き みどり</p>	<p>ぶたにく かつおぶし あおのり とりにく とう ふ まめ かんてん みそ きゅうにゅう パン めん あぶら さとう</p>	<p>ぶたにく おから とうふ たま ご ツナ まめ きゅうにゅう こめ むぎ じゃがいも ほんこ あぶら でんぶん アーモンド さとう こむぎこ</p>	<p>とりにく ひじき だいず ぶたにく たまご あぶらあげ こうやとうふ こめ むぎ あぶら くるみ さ とう</p>	<p>えび きびなご ベーコン きゅ うにゅう こめ むぎ こまあぶら さとう こま あぶら ピーフン</p>	<p>もずく ツナ ぶたにく あつあげ かつおぶし みそ きゅうにゅう こめ むぎ あぶら さつまいも いもくす さとう</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>9(月)</p> <p>大根ソテー クラムチャウダー ★アーモンドトースト</p>	<p>10(火)</p> <p>★ピーナッツ和え 赤かまぼこ アカマーミーご飯 中身汁</p> <p>トーカー(88歳)にちなみ</p>	<p>11(水)</p> <p>中華くらげ和え ★豆腐のチリソース 中華風ちまきご飯</p>	<p>12(木)</p> <p>★バナナ ★カラフルサラダ ポテトのチーズ煮 バジルスパゲッティー</p>	<p>13(金)★ゴーヤー チャンプルー もずくの佃煮 麦ごはん 魚のお汁</p> <p>3日早い・・・ 敬老の日にちなみ</p>
<p>あか き みどり</p>	<p>スキムミルク あさり ベーコン ささみ まめ きゅうにゅう パン アーモンド さとう マーガ リン じゃがいも あぶら こむぎこ</p>	<p>あずき ぶたちょう ぶたにく い か みそ かまぼこ きゅうにゅう こめ もちこめ さとう ピー ナッツバター</p>	<p>とりにく えび とうふ ちゅう かくらげ きゅうにゅう こめ もちこめ あぶら こまあぶら こむぎこ さとう でんぶん こま</p>	<p>いか ベーコン チーズ まめ きゅうにゅう パスタ オリーブオイル アーモ ンド さとう じゃがいも</p>	<p>さかな とうふ みそ ぶたにく たまご もずく きゅうにゅう こめ むぎ あぶら さとう</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>16(月)</p> <p>敬老の日 おじい、おばあは、島野 菜、島豆腐、魚や海藻を よく食べていました。 “食べものはくすいむ ん” ちゃ〜がんじゅ〜!</p>	<p>17(火)</p> <p>ふちやぎ 切干大根イリチャー きびご飯 ゆし豆腐汁</p> <p>十五夜(旧暦8月15日)</p>	<p>18(水)</p> <p>★五種豆とチーズの たまご焼き じゃがじゃこ炒め サラダうどん</p>	<p>19(木)</p> <p>パイン缶 ★鶏肉と ぶるぶる カシューナッツ炒め ★ナシゴレン</p> <p>食育の日 (伊江島名産物)</p>	<p>20(金) 今中2年のみ欠食 シマナーの和え物 御三味 (★魚天ぷら・こんにやく・ごぼう) 麦ごはん シカムドゥチ</p> <p>秋の彼岸にちなみ</p>
<p>あか き みどり</p>	<p>とうふ アーサ みそ あずき ぶたに く ちきあぎ こんぶ きゅうにゅう こめ きび もちこ あぶら ねぎ きりほしだいこん こまつ な にんじん こんにやく</p>	<p>ツナ わかめ たまご まめ チーズ しらす かつおぶし きゅうにゅう うどん さとう こまあぶら こ ま くるまふ じゃがいも にんじん きゅうり トマト コーン たまねぎ しょうが ねぎ くだもの</p>	<p>えび あさり とりにく みそ きゅうにゅう こめ むぎ ぶるぶる あぶら カ シューナッツ さとう でんぶん たまねぎ にんじん ピーマン じゃがべつ ヤングコーン パ イン</p>	<p>ぶたにく カステラ さかな た まご かつおぶし きゅうにゅう こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら とうがん しいたけ こんにやく ご ぼう からしな もやし にんじん</p>	
<p>こ ん だ て</p>	<p>23(月)</p> <p>秋分の日 振替休日</p>	<p>24(火)</p> <p>じゃが煮 青切シークワサー サバの塩麹焼き わかめご飯 野菜みそ汁</p> <p>2日遅い・・・ シークワサーの日にちなみ</p>	<p>25(水)</p> <p>りんご ケチャップ ★花野菜サラダ ケチャップライス ★オムライスシート</p> <p>絵本とコラボ給食 「ときどきオムライス」</p>	<p>26(木)</p> <p>子持ちししゃも天ぷら じゃが芋タシヤー 沖縄風焼きそば</p>	<p>27(金)</p> <p>ジンジャークッキー 麻婆豆腐丼 ★中華風スープ (麦ごはん)</p>
<p>あか き みどり</p>	<p>サバ みそ わかめ だいず きゅうにゅう こめ むぎ こま じゃがいも さとう</p>	<p>シークワサー だいこん にんじん え き こまつな こんにやく きぬさや</p>	<p>とりにく たまご チーズ きゅ うにゅう こめ むぎ さつまいも あぶら アーモンド さとう</p>	<p>ぶたにく ちきあぎ ししゃも ベーコン きゅうにゅう おきなわそば あぶら じゃがい も</p>	<p>とうふ ぶたにく だいず みそ たまご きゅうにゅう こめ むぎ こまあぶら でんぶん マーガリン バター こくとう さとう はちみつ こむぎこ</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>30(月)</p> <p>スロベニア風サラダ 魚のマスタード焼き 黒糖パン ゴラーシュ</p>	<p>今月の給食レシピ ふちやぎ 材料 (4人分) もち粉 120g 水 48g ゆで小豆 40g</p> <p>もち粉、水をあわせてこねる。 小判型に成形し、小豆をまぶ して蒸す。 ★手作りふちやぎで、十五夜 を眺めませんか。</p>	<p>給食では、今帰仁村や県産、 地元食材を中心に活用し、給 食提供に努めています。 今月のなまじん産食材</p> <p>しょうが パパイア かぼちゃ ゴーヤー あかうり きゅうり ピーマン とうがん シークワサー いら もずく とうふ</p>	<p>絵本の料理が給食に! 絵本を通して料理に興味を深めてほしいとの 思いをこめて、給食と絵本がコラボしました。 10月にも登場します。 楽しみにしていてね! 給食センターより</p>	

学校給食費は、期限内に納めましょう。

